

Pan DE Quinoa y Chía



Ingredientes

- 1/4 taza de chía
- 1 3/4 tazas de quinoa remojada en agua 1 día antes.
- 4 dátiles deshidratados sin hueso
- 1 taza de agua (ahí pondrás a remojar los dátiles una noche anterior y luego es la 1/2 taza de agua que le agregarás a la chia y la otra 1/2 a la mezcla)
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1/2 taza de harina de amaranto (usé amaranto normal y lo puse en el procesador aprox. 10 mins para que se hiciera harina)
- 1/4 taza de semilla de girasol
- Aceite de coco en spray

Preparación

1. Precalienta el horno a 160 grados centígrados.
 2. Remoja las semillas de chía en 1/2 taza de agua por 30 mins. (la que usaste para remojar los dátiles)
 3. Agrega la quinoa en un procesador y la chía remojada, 1/2 taza de agua con los dátiles, aceite de oliva, bicarbonato de sodio, sal y jugo de limón. Procesa hasta obtener una mezcla pastosa aprox. por 3 o 4 minutos (mi procesador es chico entonces primero licué todos los ingredientes y luego lo agregué por partes en el procesador).
 4. Pasa la mezcla a un bowl o a la batidora y agrega las 2 cucharadas de miel hasta integrarlas.
 5. Añade la harina de amaranto poco a poco hasta que se haga una mezcla homogénea.
 6. Forra un molde con papel encerado y cubre con aceite de coco en spray.
 7. Vacía la mezcla en el molde y distribuye, cubre con las semillas de girasol y hornea durante 1 hora más o menos.
- Nota: debe estar dorado por fuera y ligeramente húmedo por dentro.
8. Saca del molde y deja enfriar.

